



Käsihygienia

Mikrobeja on käsissä luontaisesti. Osa niistä on harmittomia, mutta osa on ruokamyrkytyksiä aiheuttavia bakteereja. *Staphylococcus aureus* on yleinen bakteeri ihmisen iholla, haavoissa, nielussa, nenässä ja käsissä. Noin puolet ihmisistä kantaa bakteeria. Osalla ihmisistä esiintyy *S. aureus*-tyyppejä, jotka tuottavat ruokamyrkytyksiä aiheuttavia enterotoksiineja. Bakteeri tarttuu ruokaan elintarviketyöntekijän käsien välityksellä. Myös ulosteperäiset bakteerit, esimerkiksi kolibakteerit, voivat joutua elintarvikkeisiin huonon henkilökohtaisen hygienian seurauksena. Mikrobit voivat siirtyä käsien välityksellä myös likaisilta pinnoilta. Huolellinen käsihygienia on elintarviketyössä erittäin tärkeää.

Hyvään käsihygieniaan kuuluvat seuraavat asiat:

1. Pese kädet huolellisesti ennen työhön ryhtymistä sekä tarvittaessa työn aikana ja työvaiheiden välillä, esimerkiksi raaka-aineiden ja multaisten, likaisten tai pilaantuneiden elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen.
2. Pese kädet aina WC:ssä käynnin yhteydessä, tupakoinnin jälkeen tai yskimisen, aivastamisen tai niistämisen jälkeen.
3. Käsien pesutekniikka:
 - Ota käsistä pois sormukset, korut ja kellot.
 - Kastele kädet lämpimällä mutta ei liian kuumalla vedellä.
 - Ota käsiisi pesunestettä. Palasaippuat eivät ole riittävän hygieenisia.
 - Pese molemmat kädet huolellisesti kynnrpäitä myöten. Pese myös peukalot, kämmenselkä, sormien välit, sormenpäät ja kynsienalustat. Muista, että kynsien alustat ovat oikeita bakteeripesiä!
 - Huuhtele kädet hyvin lämpimän veden alla.
 - Taputtele kädet kuiviksi kertakäyttöiseen pyyhkeeseen.
 - Ellei hana sulkeudu automaattisesti, sulje hanat pyyhkeellä. Vältä koskettamasta hanaan puhtaila käsillä.
4. Sellaisessa työssä, jossa kädet joutuvat suoraan kosketukseen elintarvikkeiden kanssa, ei saa käyttää käsien ihon tai kynsien hoitoon lääkkeitä tai kosmeettisia aineita. Kynsien tulee olla lyhyet ja kynsinauhojen ehjät. Puhtaat, lyhyet kynnet ja terveet kynsinauhat levittävät vähemmän mikrobeja kuin pitkät ja likaiset kynnet, joiden alla voi olla tauteja aiheuttavia mikrobeja.
5. Työaikana ei saa käyttää koruja etenkin käsissä. Muista, että sormuksien alusta on myös oikea lika- ja mikrobipesä!
6. Käsissä olevat haavat tulee peittää huolellisesti erityisellä elintarviketyöhön valmistetulla, puhtaalla vesitiiviillä laastarilla ja kertakäyttökäsineellä.



7. Kun käsittelet pakkaamattomia elintarvikkeita tai valmiita ruokia, älä tee samanaikaisesti muuta, kuten käsittele rahaa, raakoja elintarvikkeita, pese tiskiä, puhdista pintoja tai asiakastiloja.
8. Kaikkia bakteereja ei voida täydellisesti poistaa käsistä pesemällä tai desinfioimalla. Tämän vuoksi kuumennettuja ruokia tulisi kosketella mahdollisimman vähän paljain käsin ilman kertakäyttöisiä suojakäsineitä ja käyttää vain puhtaita välineitä.
9. Kun käytät kertakäyttösuojakäsineitä, vaihda ne usein ja vaihdon välillä pese kädet. Suojakäsineet on tarkoitettu käsiteltävän elintarvikkeen suojaksi, ei vain käsien. Käsineiden puhtaudesta tulee pitää samalla tavalla huolta kuin käsistä. Jos kosketat käsineillä liikaista kohtaa, vaihda käsineet uusiin.
10. Käsien ihosta huolehtiminen on tärkeää. Käytä kosteuttavaa käsivoidetta aina työvuoron päättymisen jälkeen.